

Gesunder Gemüseintopf

Zutaten:

1 kleinen Wirsing, Weißkohl oder Spitzkohl
1 große Gemüsezwiebel
6- 8 große Wurzeln
8- 10 Kartoffeln
500g Fleisch (Putenoberkeule, Hähnchenbrust-
filet, mageres Schweine- oder Rindfleisch)
200g Käse, z. B. Gouda, Benjamin
2 Teel. Öl
Gemüsebrühe

Gemüse und Kartoffeln waschen und putzen und danach in kleine Würfel schneiden. Fleisch ebenfalls in Würfel schneiden, Käse grob raspeln.

1 Teel. Öl in einen hohen Topf erhitzen und Fleisch rundherum anbraten und aus dem Topf nehmen. Wieder einen Teel. Öl hinzufügen und die Zwiebeln darin glasig anschmoren und aus dem Topf nehmen.. Den Topf kurz vom Herd nehmen und zuerst wieder das Fleisch in den Topf geben, danach die Zwiebeln hinzufügen, auf den Zwiebeln die Wurzeln schichten, danach den geraspelten Käse hinzufügen und auf den Käse die Kartoffeln verteilen und zuletzt den Kohl hinzufügen. Das ganze mit Gemüsebrühe auffüllen, aber nur soviel, dass das Gemüse zu 2/3 mit der Brühe bedeckt ist.

Den Topf wieder auf den Herd setzen und bei geringer Hitze ca. 45 min. schmoren lassen ohne dabei umzurühren.

Wenn der Kohl gar ist den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse vorsichtig umrühren und dies solange bis sich der Käse vollständig aufgelöst hat und eine sämige Brühe entstanden ist. Vielleicht nochmals mit Salz, gem. Kümmel und Pfeffer abschmecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit wünscht Familie Busch